

ふくろう通信

独立行政法人
労働者健康安全機構
福島労災病院

- ◇病院理念
 - ・受ける人が主役の医療の実践
 - ・最善の医療・看護の提供
 - ・働く人の健康管理とリハビリテーションの実施
- ◇基本方針
 - ・痛みを減らすかたの目線で公平な医療を行います
 - ・常に研鑽して高質な医療を安全かつ確実に提供し信頼される病院づくりに努めます
 - ・永年にわたる勤労者医療の実績を活かし働く方の健康維持と早期社会復帰に取り組みます



- ◎ 地域医療支援病院
- ◎ 地域がん診療連携拠点病院
- ◎ 病院機能評価認定病院
- ◎ 臨床研修指定病院

第 31 号 令和元年 11 月発行

福島労災病院消化器科は開設 30 周年を迎えました

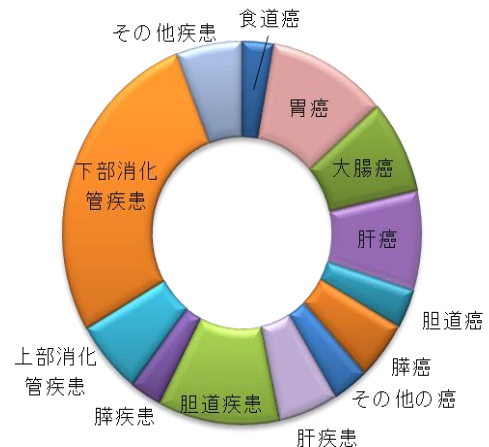
消化器科主任部長 鈴木 智浩

福島労災病院消化器科は、平成元年に開設され、今年 30 周年を迎えました。消化器科医師数は、今年から 10 名体制になり、より多くの患者さんへの対応が可能となっております。消化器科では、食道、胃、腸、肝臓、胆嚢、膵臓などの病気の診断・治療を行っています。対象となる病気は、悪性疾患（がん）、ポリープ、潰瘍、腸炎、肝炎・肝硬変、胆石、膵炎などです。

福島労災病院消化器科の診療実績

2017 年度の入院と検査治療の診療状況です。2215 名の入院があり約 4 割が悪性腫瘍でした。大腸がんが増えており、下部内視鏡検査や大腸 CT 検査の件数が増えています。膵がんも増加傾向で、診断のため超音波内視鏡ガイド下穿刺（せんし）の件数が増えています。肝細胞がんは減少傾向にあります。

2017年度入院患者数 2215名



目次

- 消化器科のご紹介 … P 1～3
- 糖尿病の食事 … P 4～5
- 専門看護師・認定看護師紹介 … P 6
- 婦人科（女性総合外来）のご紹介 … P 7～8

がん以外では、大腸ポリープや胆道結石が多い傾向にあり、大腸ポリペクトミーなどの処置が増えています。また、上部消化管出血は減少傾向ですが、憩室出血など下部消化管出血が増加しています。

最近の消化器科の診療内容から、食道の早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）と超音波内視鏡による検査の実施についてご紹介します。

2017年度の検査治療件数

上部内視鏡	3155
下部内視鏡	1582
超音波内視鏡関連	169
内視鏡治療総数	974
食道・胃ESDなど	118
ERCP関連	290
消化管ステント	43
大腸ポリペクトミー	451
CTコロノグラフィー	384
消化管X線透視	319
腹部超音波関連	2798
肝生検・ラジオ波焼灼	112
PTCD・PTGBD関連	74
腹部アンギオ	99

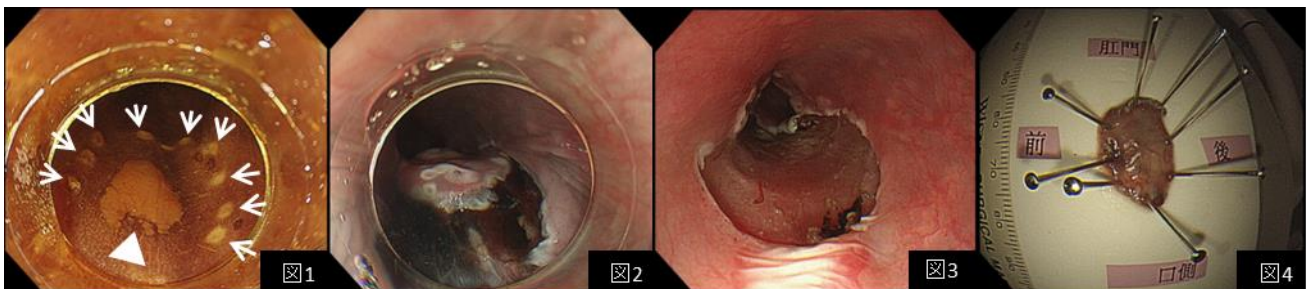
食道の早期がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）の実施

消化器科では、以前から導入していた早期胃がんに対する内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）に加え、昨年からは食道の早期がんに対してもESDを導入しました。

ESDは、病変の外側にマーキングし、マーキングを含めて病変粘膜を切開、剥離して一括切除する治療法です。病変を取り残すことがなく比較的大きな病変にも対応でき、切除された病変の病理診断も正確になされるという利点があります。

ESDは全身麻酔下で行います。

【食道の早期がんに対する治療の様子】

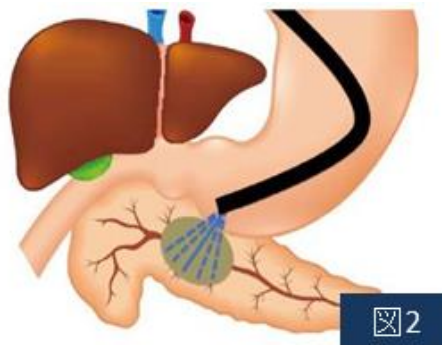


解説 図1の中央にヨード染色で不染となっている病変を認めます（矢頭）。その周囲粘膜を点状に凝固しマーキングします（矢印）。マーキングの外側の粘膜を切開し剥離していきます（図2）。図3は剥離し終わったところです。検体は一括で切除され、病理に提出します（図4）。治癒切除と診断されました。

超音波内視鏡による検査の実施

超音波内視鏡とは、内視鏡に超音波検査のプローブ（探触子）がついている内視鏡です。超音波内視鏡ガイド下穿刺は、胃や十二指腸等の消化管から超音波内視鏡で消化管や消化管外の腫瘍を観察し、消化管内から針を刺して組織を採取する方法です。

この検査は、膵臓、胆道、消化管、その他の臓器の正確な診断を得る目的で行います。腫瘍性病変の診断は画像診断では困難な場合があり、そのような場合に組織を採取することができれば、より正確に診断することが可能になります。特に、詳細な画像検査を行いながら、同時に組織を採取し評価することが可能で、治療方針の決定に非常に重要な検査です。



穿刺にはコンベックス型の専用機を用います（図1）。図2のように胃から膵臓の腫瘍を穿刺します。

【膵臓の超音波内視鏡検査の様子】



解説）膵体部の腫瘍性病変に対し超音波内視鏡ガイド下穿刺図3～5の矢頭が膵体部の腫瘍です。図5は実際に穿刺し細胞を採取しているところです。矢印が穿刺針です。膵臓がんと確定診断され手術の方針になりました。

～ 糖尿病の食事 ～ 栄養管理室

糖尿病の食事療法は、特別な食事でも、単に量が少ない食事でもありません。過食や偏食をせずに規則正しく食べることが基本です。ご家族みなさんが同じメニューで食べられる**健康食**です（※詳しくは主治医又は管理栄養士へご相談ください）。

ポイント① あなたに合ったエネルギー量をとります

1日に必要なエネルギー量は、年齢、性別、身長体重、血糖値、合併症の有無などによって、一人一人違います。主治医からエネルギーの指示がありますので、それに従ってください。

（通常、男性で1400～1800kcal、女性で1200～1600kcalくらいになります）

ポイント② 栄養バランスに気をつけます

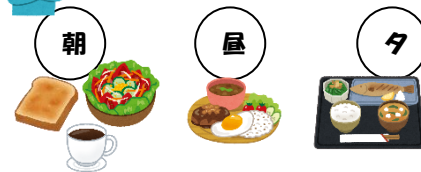
エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なくとることが大切です。主食の量が決まったら、おかずのとり方を覚えましょう。

ゆっくりよく噛み、
腹八分目にする



満腹感が増えて食べすぎを防ぐことができます

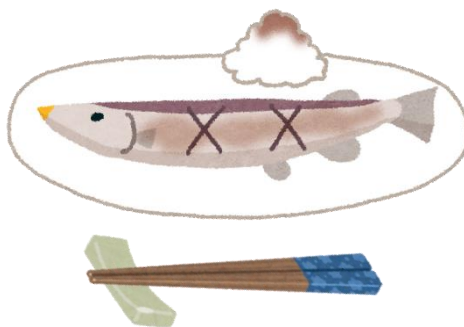
朝、昼、夕食の量を
均等にして規則正しく



食事を抜いたり、まとめて食べたりするとインスリン分泌のパターンが乱れたり、膵臓への負担が増えます。

食品はまんべんなく、
いろいろ食べる

食べてはいけないもの、多く食べたほうが良いものはありません。毎日いろいろな種類の食品を適量食べましょう。



野菜類(きのこ、海藻も
含む)を毎食しっかりとる



野菜類はエネルギーが低く、食物繊維のほかにビタミン、ミネラル源としても重要です。毎食両手に1杯程度はとりましょう。

脂肪の多い食品や
油の多い料理はひかえる



少量でエネルギーが高いため、脂肪を多く含む食品や油の多い料理の品数をおさえましょう。

嗜好品はルールを守る



アルコールやお菓子類は、食事療法を乱すものになりやすく、やめた方がよい場合もあります。

ポイント③ 合併症予防のために

心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化の疾患や、腎症、網膜症、神経障害などの合併症によって生活の質を落とさないために、血糖のコントロールと同時に血圧、コレステロールや中性脂肪のコントロールも大切です。

●塩分は控える

高血圧があれば塩分摂取は1日6g未満、高血圧がない場合も男性は8g、女性は7gをめざしましょう。

●血中脂質の異常に注意する

コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品、中性脂肪を増やすような甘いものはひかえましょう。

●食物繊維を多めに

食物繊維は食後の血糖急上昇をおさえるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きもあります。毎食しっかりととりましょう。

ポイント④ 献立にひと工夫し、外食の選び方も考えましょう

●栄養バランスが悪い場合



食パン1枚
コーヒー } 200kcal



食パン1枚/目玉焼き
ゆで野菜のサラダ
コーヒー } 350kcal

【改善点】
●副食に目玉焼きを追加
●野菜（サラダ）を追加



おにぎり2個
お茶 } 360kcal



ご飯/みそ汁
納豆/お浸し } 440kcal

【改善点】
●副食に納豆・お浸しを追加
●具だくさんの味噌汁・果物（オレンジ）を追加



ざるそば 300kcal




鍋焼きうどん
野菜ジュース } 350kcal

【改善点】
●たんぱく質などがとれる鍋焼きうどんに変更
●野菜代わりに野菜ジュースを追加

●食べすぎの場合（外食）



ラーメン/ぎょうざ
ライス } 1020kcal



たんめん
(めんを1/4残す)
ヨーグルト } 560kcal

【改善点】
●野菜などがとれるたんめんに変更
●ライスはなし
●ぎょうざをヨーグルトに変更



当院では2015年に糖尿病内科が開設され、多くの患者様が来院しています。

生活習慣病である2型糖尿病は、徐々に血液中のブドウ糖濃度が高くなっていくため、多くは気づかないうちに発症します。自覚症状が乏しいですが、高血糖状態が長く続くと眼や神経・腎臓などに合併症が出現し、生命に関わったり、生活のしにくさが生じます。糖尿病は治癒する病気ではありませんが、血糖値をコントロールすることで合併症の発症や進展を防ぐことができます。

血糖値に影響を与えるのは食事や運動、薬だけでなくストレスや休養など様々な要因があり、普段の行動一つ一つが治療になります。そのため、“患者さん自身が主治医”と言われてい



ます。そのうえ、患者様には糖尿病の管理を継続して行っていくことが求められます。糖尿病看護認定看護師は治療を生活に取り込んでいくにはどうしたらいいか、医師や栄養士、理学療法士、薬剤師など様々な職種と協働して一緒に考えていくことが役割となります。また、糖尿病の患者様は神経や血行に障害をきたしやすいた



め、足のトラブルが起こりやすくなります。「あし？」と思うかもしれませんが、感覚がおかしい、靴擦れや爪の変化など小さなことでも見過ごさず早めに対処することが大切です。足や歩行を守るための『フットケア』も看護師が中心となってケアしていきます。

日々糖尿病の管理に取り組んでいると様々な疑問が浮んできたり、メディアからあふれる情報に迷うことも多いと思います。小さなことでも構いませんので、どうぞお気軽にご相談下さい。

婦人科（女性総合外来）のご案内

骨粗しょう症の予防と治療について

当院では毎週金曜日に栗下昌弘医師による女性総合外来を行っております。

骨粗しょう症の予防と治療について

骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折の危険性が増大する疾患です。骨がもろくなると、ちょっとしたことで骨折しやすくなり、寝たきり・要介護になる恐れだけでなく、その後の死亡率も増大します。予防や早期診断が非常に重要です。女性総合外来では、骨密度測定結果などをもとに、骨粗しょう症について総合的な観点から診療いたします。

以下の項目に当てはまる方は、ぜひ受診をお勧めします。

- 65歳以上
- 検診で要精密検査といわれた
- 両親のどちらかが大腿骨骨折歴がある
- 45歳以下での閉経
- 子宮あるいは卵巣の摘出歴がある
- 生活習慣病（糖尿病、慢性腎臓病など）や関節リウマチを治療中
- 痩せている
- 閉経後で骨粗しょう症が心配



当院の骨密度測定は DEXA 法（二重エネルギーX線吸収法）を採用しております。



DEXA 法は、骨粗しょう症診断基準となる腰椎、大腿骨の骨密度測定を正確に行うことができます。痛みもなく短時間で検査が終わるため、患者様への負担も少なくなっています。

婦人科（健診・検診）のご案内

いわき市子宮がん検診・婦人科健診（毎週金曜日）について

いわき市子宮がん検診について

当院は、いわき市子宮がん検診（問診・視診・細胞診）実施施設です。検診をご希望の方は、いわき市から交付される受診券をお持ちください。

「婦人科健診」はどのような内容について

当院の「婦人科健診」は、問診、細胞診に加え、超音波検査、専門医による婦人科全般の診断と説明（所要時間は20分程度）を行います。超音波検査は、婦人科疾患の全般的な診断を行うことができますので、異常の有無にかかわらず、年に1回の検査をお勧めしています。婦人科健診当日に担当医師が検査結果の説明を行います。婦人科健診の料金は7,700円（税込）です。

いわき市子宮がん検診・婦人科健診のご予約について

いわき市子宮がん検診、婦人科健診は、いずれも事前予約制です。お問い合わせの際は、女性スタッフが対応いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。ご予約は、お電話（0246-26-1111 内線2131 健診係）でお申込みいただくか、医事課①番窓口にご直接お申し出ください。

●担当医師ご挨拶● 福島労災病院産婦人科 栗下 昌弘（くりした まさひろ）
福島労災病院の「婦人科健診」では、婦人科全般にわたるご相談をお受けし、また専門医として、ご相談内容や検査結果などから総合的な判定を行い、丁寧なご説明を行ってまいりたいと考えております。女性の一生を診るのは産婦人科だと思っておりますので、女性のかかりつけ医として何でもご相談ください。

独立行政法人労働者健康安全機構 **福島労災病院**

〒973-8403 福島県いわき市内郷綴町沼尻3

TEL 0246-26-1111 FAX0246-26-1322 URL <https://www.fukushimah.johas.go.jp>

発行人 渡辺 毅

ふくろう通信 第31号